خرائط ذهنية

في تربية الأطفال

http://saaid.net

@saaidnet1

جميع الحقوق محفوظة
مدونة المدرس بوك
www.modrsbook.com

بناء الهوية الإيجابية للطفل من عمر (0) إلى (5) سنوات

@R_psychologist

- ابتكر طرق ممتعة من التفاعل الاجتماعي والعاطفي مع طفلك من خلال اللعب او الأنشطة الحركية
- قدم حبا واحتراما وقبولا غير مشروط
- اكتشف ركز وادعم الجانب القوي من شخصية طفلك
- شجعه عندما يتكلم حول أي موضوع وتفاعل معه وادعمه بالكلمات المناسبة
- شجعه عند محاولة إتقان مهارات الحياة : الأكل ، الملبس ،الإخراج. وتقبل حدود إتقانه للمهارة
- تغافل عن بعض الأخطاء البسيطة وعدلها لاحقا بشكل غير مباشر
- عندما يخطئ طفلك ركز على السلوك ولا تنتقد شخص الطفل أمنحه الاحترام عند تصحيح السلوك
- جاوب على ما يطرحه من أسئلة بشكل مبسط
- شجع طفلك على التعاون مع الاطفال الآخرين وابتسم له حينا يفعل ذلك واطربه بالمديح
- استخدم لغة التفاؤل والنظرة الإيجابية لما يمتلك من قدرات ومهارات وساعده على تنميتها
- لا تدخن أمامه ولا يشم منك إلا عطرا " التدخين امام الطفل اساءة "
- ساعد طفلك على إتقان ما يقوم به من خلال تقسيم المهمة الكبرى لمهمات صغيرة سهلة التعليمات
- تفاعل مع طفلك عندما يتحدث معك بالتواصل البصري والاستماع الفعال والانتباه الذهني
- تعامل مع خياله الواسع بإيجابية

مدونة المدرس بوك

جميع الحقوق محفوظة
مدونة المدرس بوك
www.modrsbook.com

مدونة المدرس بوك www.modrsbook.com

خليك انسان ..

أنا ضد التحرش

التحرش .. بالطفل وخصوصا المتكرر والمرتبط بالتهديد في الغالب يقود

- الكوابيس واضطراب النوم
- الميل للانسحاب الاجتماعي
- اعراض وسواس قهري
- دوافع متزايدة للانتقام
- تبول لا إرادي
- صعوبات في السيطرة على الانفعالات وتنظيمها
- اكتئاب
- انخفاض في المستوى الدراسي
- مدمر ان لم توجد رعاية تدربت في جناح تنويم لحالات الشخصية الحدية..التحرش دمر حياتهم
- صعوبات في ضبط السلوك
- إدراك مشوه للذات
- فقدان الثقة بالآخرين اجتماعيا وربما الأقارب
- أحيانا قد يأتي مراهق بأعراض وسواس قهري وبعد أيام تبدأ اعراض الفصام ..ابحث عن تحرش .. في تاريخه
- اعراض مبكرة لاضطراب الشخصية الحدية تبدأ مع عمر ١١ - ١٢ وخصوصا البنات
- تشتت انتباه متزايد لان الذاكره العاملة في الدماغ مشحونة بخبرات التحرش
- انخفاض واضح في تقدير الذات
- ميول انتحارية
- صعوبات في التواصل البصري
- الانهماك في سلوك إيذاء الذات
- نوبات بكاء مفاجئة عند استدعاء خبرات التحرش
- الرفض المدرسي

عوامل الحماية من المضاعفات النفسية والسلوكية للتحرش ..

- المرونة النفسية او القابلية النفسية الذهنية للاستشفاء
- الدعم الأسري والاجتماعي والمدرسي
- مخزون الامن النفسي
- الخضوع لجلسات علاج نفسي عالية الجودة

لا أسمح لأحد أن يلمس أعضاء جسمي الحساسة حتى لو كان من أقربائي.

I don`t allow anyone to touch my private parts even if they are relatives.

لا أجلس فوق حجر شخص غريب.

I don't sit on the lap of a stranger.

أنا المسؤول عن جسدي.

I am responsible for my body.

وأنا سأدافع عنه.

I will protect my self.

أنا أرفض التحرش.

I reject harassment.

التغريدات من حساب علم النفس لطفلك @r_psychologist والصور من كتاب (لا تلمسني) لـ هند مصطفى خليفة

مدونة المدرس بوك
www.modrsbook.com

نظرية أريكسون في مراحل نمو شخصية الإنسان
@r_psychologist

- نظرية اريكسون
  يرى ان شخصية الإنسان تنمو من خلال مراحل وكل مرحلة تتضمن أزمة نفسية اجتماعية ولها اتجاهين: اتجاه مرغوب وآخر يشكل خطرا
- نظرية اريكسون
  اذا اتجه النمو نحو الاتجاه المرغوب فهذا المطلوب لنمو سليم وان اتجه النمو نحو الاتجاه الآخر ظهرت مشكلات النمو
- نظرية اريكسون
  يرى اريكسون بأهمية إيجاد حلول لتلك الأزمات النفسية الاجتماعية قبل ان ينتقل الإنسان وخصوصا الطفل للمرحلة التالية من نموه

مراحل النمو: اريكسون
١- مرحلة الثقة مقابل عدم الثقة من (0) إلى سنة
- وتتأتى الثقة من حصول الرضيع على مشاعر الحنان والتواصل العاطفي مع والديه
- وتتأتى الثقة من إشباع حاجاته بكل حب ذلك يساعده على التمتع بالأمن النفسي
- اذا لم تكن الرعاية كافيه والحنان ضعيف والعلاقة متوترة تنمو مشاعر الخوف

مراحل النمو: اريكسون
١- مرحلة التحكم الذاتي مقابل الشك من ٢-٣ سنوات
- بسبب نمو التحكم العضلي قد يستعرض الطفل ببعض الحركات امام أسرته ..
- تنمو لدى الطفل استعدادات جيدة للبدء في التدريب على
  - التدريب على الإخراج
  - تناول الأكل
  - لبس الملابس
- يشعر بالإرادة والفرح عندما يحقق تقدما في مهارة: انا امسك الملعقة يا ماما
- الفشل في تحقيق مهارات التحكم الذاتي يقود الي مشاعر الخجل والشك في الذات

مراحل النمو: اريكسون
مرحلة المبادرة مقابل الشعور بالذنب من ٤-٥ سنوات
- تكثر أسئلته ويستمتع باللعب وأداء الأشياء وينافس اخوته فيها
- تزداد طاقة الطفل ونشاطه وحيويته ورغبته في الاستكشاف وتحقيق النجاح
- الفشل في التعامل مع الطاقة الجسمية والذهنية يقود الطفل لمشاعر الذنب
- الفشل في الإجابة على أسئلة الطفل او تحجيم نشاطه يدرك كمصدر قلق

مراحل النمو: اريكسون
المثابرة مقابل القصور من ٦ الي ١١سنة
- يستمتع بالتعاون والإنجاز وينتج أكثر مع التشجيع
- يتعلم الطفل المهارات الاجتماعية والذهنية والانفعالية للتفاعل مع متطلبات نموه
- يتأثر الطفل حين يقارن بغيره او عندما يتلقى نقد لاذعا ذلك يشعره بضعف الكفاية

مدونة المدرس بوك

جميع الحقوق محفوظة
مدونة المدرس بوك
www.modrsbook.com

التوجيه غير المباشر
@naif_odian

أسلوب التوجيه غير المباشر هل جربته مع طفلك؟

◆ ما معنى التوجيه غير المباشر؟

التوجيه غير المباشر هو دفع الطفل لعمل ما (أو الكف عنه) دون التصريح به، (يعني التلميح)

◆ هل تعلم أن أسلوب التوجيه غيرالمباشر من أكثر الأساليب التي استخدمها الرسول عليه الصلاة والسلام في تربيته وتوجيهه لأصحابه وإليكم بعض الأمثلة

◆ عن عائشة رضي الله عنها قالت كان عليه الصلاة والسلام إذابلغه عن الرجل الشيء لم يقل:ما بال فلان يقول؟ولكن يقول:ما بال أقوام يقولون كذاوكذا

◆ وحينا يذكر من أخطاء الأمم السابقة وهو يريد بذلك تحذيرأمته من فعل ما فعلوا
قال في مرضه(لعن الله اليهود والنصارى اتخذوا قبور أنبيائهم مساجد)

◆ وأحيانا يأمر أصحابه بما يريد قوله للرجل/ جاء في الحديث
(أن رجلا دخل على النبي وعليه أثر صفره،فلما خرج قال: لو أمرتم هذا أن يغسل هذا عنه)

◆ وأحيانا يخاطب شخصا لِيُسمع غيره(استب رجلان عنده وأحدهما يسب صاحبه مغضبا قد احمر وجهه فقال النبي إني لأعلم كلمة لو قالها لذهب عنه ما يجد .)

هل لاحظتم تنوع الأحاديث ودلالاتها على أسلوب التوجيه غير المباشر وعنايته صلى الله عليه وسلم بهذا الأسلوب البديع من أساليب التربية؟

◆ ومن أساليب التوجيه غير المباشر:
القدوة، البيئة، القصة، المشاهد التمثيلية، القراءة الحرة، الكناية، التورية، المعاريض، ما بال أقوام ،،

◆ قيل لإبراهيم بن أدهم: "الرجل يرى من الرجل الشيء أو يبلغه عنه(يعني الشيء)أيقوله له قال:هذا تبكيت،ولكن يعرِّض"

الأداب الشرعية، ابن مفلح

◆ التوجيه غير المباشر: هو أسلوب يسلكه المربي الحاذق حين يكون التصريح بالنصح في التعليم يهتك ستر المتربي ويورثه الجراءة والعناد.

◆ التوجيه غير المباشر ينمي المبادرة في الطفل ويجعله يشعر أنه هو صاحب الفكرة مما يزيده تمسُّكا بها.

◆ التوجيه غير المباشر يستميل القلوب الفاضلة،، والنفوس اللماحة،،

◆
،، الأسلوب غير المباشر ،، أسلوب راق وشفاف ،، يلامس القلوب ولا يخدشها،،

مدونة المدرس بوك
جميع الحقوق محفوظة
www.modrsbook.com

الغيرة لدى الأطفال #نمو_الطفل
يصاب الطفل بالغيرة عند قدوم مولود جديد وتبدأ طبيعية ومع الوقت تصبح حادة وغالبا يعود ذلك إلى
استخدام كلمات لها دلالات الانفصال مثل
قرفت منك
انت كبرت ابعد
توجيه العاطفة والحنان للمولود الجديد وحده
غياب الدور الوالدي لتهيئة الطفل
تهديد الطفل عند لمس المولود الجديد
توجيه الانتباه الحسي للمولود
مناقشة مشكلة الغيرة مع الآخرين أمام الطفل
لتنامي شعور الطفل بالحرمان العاطفي
عقد مقارنات بينهما مدح المولود بمبالغة
يصاب الطفل للغيرة عند قدوم مولود جديد وقد يصاحبها
مص الأصابع
قضم الأظافر
عدوانية
عض اكمام الملابس
رغبة وتخطيط للانتقام
انزواء
كذب ومفاخرة حول قدراته ليجذب انتباه الأسرة نحوه
بكاء
تبول أو إخراج لا إرادي
يصاب الطفل بالغيرة عند شعوره بغياب العدالة الوالدية في المنزل وسيطرة لغة التفرقة ربما لأسباب تتعلق :
بمستويات دراسية مرتفعة
نوع الطفل : ذكر أو أنثى
لشكل الطفل أو حجمه
يصاب الطفل بالغيرة عند شعوره بغياب العدالة من المعلم في الفصل الدراسي بتمييز المتفوقين بمعاملة خاصة
عوامل تحد من غيرة الطفل
استخدام الوالدين لاساليب ناضجة للتعامل مع الأطفال تقوم على العدل والمساواة والاقناع والتفاعل الإيجابي
وجود دعم اجتماعي وأسري ومدرسي
مساندة الرفاق
الذكاء
المرونة النفسية
يمكن احتواء مقدمات وبوادر غيرة الطفل بالاستماع الفعال والمشاركة الوجدانية والاحتضان

العناد عند الطفل
#نمو_الطفل

يعاني الطفل عندما
- يطلب منه تنفيذ الأوامر في الأوقات الغير مناسبة
- لا يشكره في حال تنفيذ الأوامر
- يسخر منه
- يعاني من اضطرابات المسلك
- تهتز شخصية المربي النموذج أمامه ... والده مدمن مخدرات ... والدته مضطربة في سلوكها عدوانية في لفظها
- يشعر بالغيرة
- تكون المحاسبة الوالدية عسيرة بعد الانتهاء من المهمة وبالتالي لا توجد محفزات اجتماعية لتنفيذ مهام أخرى
- يعتب على الأم
- يضعف تقديره لذاته
- مستغرق في أحلام اليقظة
- مريض بالانفلونزا أو الربو ...
- يسيطر الاكتئاب على تفاصيل حياته
- يكون ضحية التفرقة الوالدية
- مرهق جسديا
- ينهكه القلق
- يطلب منه تنفيذ المهام والواجبات بطريقة الإجبار وباسلوب فظ وربما تهديد وكأنه أسير حرب أو خادم لعصابة
- يقف عاجزا أمام انفعالاته المضطربة فلا يستطيع إعادة تنظيمها
- يطلب منه تنفيذ الأوامر وهو مندمج في حل واجب مدرسي أو الاستعداد لاختبار
- يعاني من اضطراب فرط الحركة
- يتعايش في حيرة وانزعاج نفسي مع مشاعر الحرمان العاطفية
- منهك نفسيا
- يطلب منه تنفيذ الأوامر أثناء مشاهدة الكرتون أو أثناء اللعب
- لا يستخدم الوالدين أساليب ناضجة معتدلة في التربية تقوم على العدل والاختيار والحب والإقناع
- يكون ورقة يمارس بها طرف في العلاقة الزوجية ضغطا على الآخر وكأنما الحياة الأسرية ساحة لتصفية الحساب
- عندما يطلب منه أكثر من مهمة في وقت واحد

طرق التعامل مع عناد الطفل تختلف بحسب
- الظروف الاقتصادية والاجتماعية التي يعيش في كنفها الطفل
- عمر الطفل
- مستواه الدراسي
- طبيعة شخصيته
- مستوى ذكائه
- وجود اضطرابات نفسية أو سلوكية مصاحبة
- ترتيب الطفل في الأسرة
- هل يعيش مع والديه أو هناك قصة طلاق مؤلمة
- طرق تعامل والديه
- مرحلة النمو التي يمر بها
- وجود تاريخ إساءة وعنف

خطوات وطرق التعامل مع عناد الأطفال في العيادات
- استخدام لعبة لا تكن صعبا يا طفلي لتنمية مهارات التواصل مع الوالدين
- تنمية مهاراته الاجتماعية اللفظية وغير اللفظية
- تنمية مهاراته لحل المشكلات
- تدريب الوالدين على طرق التواصل الإيجابي مع الطفل
- التعرف بعمق على مشاعره وترجمتها من خلال العلاج باللعب والرسم
- تنمية السلوك الإيجابي من خلال برنامج مرحلي للتعزيزوفقا لاتفاقية مع الطفل
- تنمية روح وقيم حمل المسؤولية والتعاون مع الأسرة
- سبر غور العوامل المساهمة في تشكيل عناد الطفل واستمراره من خلال العلاج باللعب
- بناء علاقات مهنية مبنية على القبول والاحترام للطفل كإنسان له خياراته

طرق فعالة للتعامل مع عناد الطفل
- كن لبقا مع طفلك عندما تطلب منه تنفيذ أمر ما وتوج ذلك بالابتسامة والنظرات الحانية وعبارات التشجيع
- لا تطلب منه أكثر من طلب في وقت واحد
- في حالات العناد الشديد او ذلك العناد المنبثق من اضطرابات نفسية وسلوكية مهم جدا مراجعة العيادات النفسية
- ابدأ بنفسك وأسألها : هل طريقتي مع طفلي هي سبب في استمرار عناده ؟ وهل هناك بدائل ؟
- كن عادلا في توزيع المهام بين الأبناء
- لما تتضجر من عناد طفلك ... بعض من عناده جميل تقبله بالابتسام والاستماع يكلفك ذلك دقائق
- استخدم طرق الحوار الفعال مع الأطفال
- امنح طفلك حق الاختيار في الغرب يفعلون ذلك ونحن ؟ هل من الممكن أن تفعل ذلك من أجلي ولك شكري يا عسل
- ابتعد قدر الامكان عن ازعاج طفلك بالأوامر في الأوقات الغير مناسبة .. وقت اللعب ، الأكل ، مشاهدة الكرتون ، المذاكرة ...
- ابتعد عن تهديد الطفل والسخرية منه لو رفض طلبك .. أسلوبك هو ما جعله يتعلق بالرفض

جميع الحقوق محفوظة مدونة المدرس بوك www.modrsbook.com

المهارات الاجتماعية للطفل
#نمو_الطفل
@r_psychologist
فوائد تنمية المهارات الاجتماعية للطفل
تنميتها يرفع من مستوى تقدير الطفل لذاته
تنميتهايقلل من مشاكل الطفل السلوكية والانفعالية
حماية نفسه من التحرش والعنف
تنميتها يساعده على تكوين الصداقات
الحفاظ على حقوقه المكتسبة
تنميتها يمنحه فرص أكثر للتفاعل الاجتماعي والمشاركة في الانشطة ولعب دور في الحياة
المهارات الاجتماعية التي يفضل تنميتها عندا لطفل :
مهارة الرد على إهانة او سب
التعاون مع الآخرين ممن يعرفهم او ممن لا يمكن ان يشكلوا خطرا عليه
المشاركة الاجتماعية في الأنشطة مع الآخرين وتقاسم الأدوار معهم واحترام عملهم
احترام الدور
تعلم مهارة الصبر
مهارة الابتسامة في أوقاتها
إلقاء التحية
احترام الآخرين مهما كانت مستوياتهم الاجتماعية
مهارة احترام كبار السن في الأماكن العامة
الاستماع الإيجابي
مهارة طرح / او الاجابة عن الاسئلة
مهارة إنهاء حوار
مهارة طلب حق مكتسب
مهارات الوقوف والجلوس
مهارة التركيز الايجابي
مهارة التواصل البصري الفعال
مهارات تعبيرات الوجه ووضع الرأس
مهارات لحركات اليدين
الاستئذان
الاستعارة
الشراء
مغادرة المنزل
شكر الآخرين
تقديم النصح
المهارات الاجتماعية للأطفال تنميتها بطريقتين
من خلال التوجيه المباشر باستخدام وسائل متعددة مثل لعب الأدوار، الكرسي الفارغ
من خلال سلوكك التفاعلي معه وما يتضمنه من مهارات وقيم تسترعي انتباهه فيكتسبها
الاهتمام بنمو الطفل اللغوي والاجتماعي والانفعالي وفقا لمتطلبات عمره الزمني والذهني يدعم نمو مهاراته الاجتماعية بطريقة مرنة
المهارات الاجتماعية للأطفال هناك سبع مهارات أساسية
المسؤولية
التواصل اللفظي وغير اللفظي
التعاطف
التوكيدية
التعاون
التحكم الذاتي
المشاركة
تنمو المهارات الاجتماعية بتراكم خبرات الطفل التفاعلية فقد يكتسب المهارة ويطبقها على نحو بسيط ومع النضج تتكامل المهارة
الطفل ذو المهارات الاجتماعية الضعيفة إذا هو
منسحب اجتماعي لايشارك الاطفال اللعب
لايعرف كيف يبدأ او ينهي الحوار
تؤخذ أغراضه منه عنوة
يخفض راسه ويخاف عند الحديث معه
لا يحترم خصوصية الآخرين
يتلعثم عند السؤال أو الإجابة
ذو عدوانية لفظية أو جسدية
لايستطيع تكوين صداقات
غير صبور ومستعجل
ليس لديه أصدقاء
هناك مجموعة من المهارات يجب ان يغذى الطفل بها قبل تنمية مهاراته الاجتماعية
الاتصال الاجتماعي
الضبط الذاتي
حل الصراع
التخطيط
صنع القرار
التنظيم
التعاون
التوافق
إيجاد مساحة مشتركة لتقبل الآراء
التعاطف
المشاركة
تقبل النقد
التفاعل الاجتماعي
الاحترام الاجتماعي
تكوين الصداقات
حل المشكلات
الوعي الفردي
الوعي الاجتماعي
الاتصال العاطفي
الحديث الإيجابي للذات
الضبط الانفعالي
الوعي العاطفي
التوكيدية
المسؤولية
تنمية المهارات الاجتماعية توجيهات
التدخل لتنمية المهارات الاجتماعية للأطفال يختلف من حالة لأخرى مثلا هناك طرق خاصة بالطفل التوحدي وأخرى تخص ذوالاعاقة الذهنية
عندما تدريب الطفل لإتقان مهارة اجتماعية قدمها له بحب وحنان وبشكل شبه مباشر ذلك يسهل اكتسابه لها وبحب ايضا
السؤال الذي من المفترض ان يساله لنفسه كل مربي .. هل حقاً املك تلك المهارات او لدي قصور فيها؟
بعض من قصور المهارات عند الاطفال يدخل ضمن بوتقة اضطراباتهم السلوكية والانفعالية
تنمية المهارات الاجتماعية للطفل من الأفضل العمل عليها منذ ميلاد الطفل ذلك يسهل اكتسابه المعقد منها عند الكبر
بعض الاطفال ربما يحتاج المربي بعض الإرشادات البسيطة فقط لكن هناك اطفال يحتاجون لمتابعة عيادية

النمور الصغيرة والطفل
@r_psychologist

في بعض المدارس او الأحياء يتواجد طفل او أكثر يمارسون ادوار الفتوة على الاطفال ويتضمن ذلك الضرب والسخرية والتهديد...

النمور الصغيرة اطفال أبرياء ولظروف فردية تختلف من حالة الي اخرى اصبحوا نمورا تؤذي أقرانهم ولذا هم بحاجة للعلاج

من صفات النمور الصغيرة
- ضعف حاد في تقديرهم لذواتهم ولذا تظهر العدائية الجسمية واللفظية في علاقاتهم بأقرانهم
- كبر حجم الجسم واحيانا الجمجمة وليس في كل الأحوال . بعضهم صغار الحجم وعلى درجة من الخطورة
- غالبا من ذوي التحصيل الدراسي المنخفض لكن قد يكون منهم مميزون دراسيا لكنهم ذو خطورة سلوكية
- غير ملتزمين بتعليمات وقوانين المدرسة والبعض منهم قد يظهر التزامه بها لكن في الخفاء يمارس طقوس الفتك بها
- بعضهم له علاقات بعصابات خارج أسوار المدرسة والأطفال الصغار على علم بذلك ولذلك يخافون 😢
- تواصلهم مع العصابات ربما يؤكد التحرش... بهم لذا عدوانيتهم ضد الاطفال الآخرين يفسرها ذلك الاستغلال
- ضعف مهاراتهم الاجتماعية
- ضعف الثقة بالنفس
- الميل إلى صنع المشاكل
- تعرض محتمل للعنف الأسري

أكثر من يتعرض لتلك الخبرات العنيفة
- نحيل الجسم
- الطفل من دولة أجنبية
- الطفل البدين
- الطفل ذو البشرة السوداء
- الفقير

انواع العنف والسخرية..
- ١-الجسمية :
  الدفع،الركل،التشويت، أخذ الأشياء تحت التهديد، او يطلب منه خدمته بالقوة
- ٢- اللفظي :
  - السب واللعن
  - المناداة بأسماء بغيضة وقذرة
  - الإهانة والتحقير
  - التنمير اللفظي وذلك المرتبط بالعلاقات ينتشر عند البنات
    - بنت عيونها خضراء او زرقاء .. يعلقون عليها جت يا بنات البسة
- ٣ - عنف العلاقات :
  - يشعل الفتن بينه وبين الآخرين
  - يكذب ويؤلف القصص ضده وينشرها
  - يطرده من القروب

الطفل الضحية .. صفاته
- تقديره لذاته فيما يتعلق بالمواقف الاجتماعية ضعيف
- صداقاته محدودة
- ربما كانت أساليب التربية المنزلية القائمة على التحفظ الزائد سببا في ضعفه وسلبيته
- ضعف الثقة في المواقف الاجتماعية
- سلبي في التواصل مع ضغوط الآخر فيما يتعلق بحقوقه المكتسبة

آثار التنمير على نفسية الضحية
- عدم الشعور بالأمان النفسي
- بكاء
- رفض الذهاب للمدرسة
- توتر
- انخفاض التركيز
- اضطراب في النوم
- تبول لا إرادي
- كوابيس
- مشاكل في التحصيل الدراسي
- تنامي رغبة الانتقام
- مخاوف
- انخفاض في الثقة في النفس
- مظاهر اكتئاب

لماذا تلجأ تلك النمور الصغيرة للعنف والسخرية من أقرانهم
- ردة فعل عنيفة على تحرش.. يتعرضون له من قبل مراهقين كبار
- غياب الإشراف على بعض الأماكن
- تنفيس سلبي لواقع عنيف في المنزل
- إظهار القوة
- تعرضهم لعنف مرتبط بالتعاطي

مدونة المدرس بوك
www.modrsbook.com

أسباب المشاكل السلوكية
@R_psychologist

- الحرمان العاطفي النابع من اضطراب العلاقة مع الوالدين او إحداهما
- تعرض الطفل للعنف اللفظي والجسدي او التحرش..
- ضعف المهارات الاجتماعية
- ضعف مهارات التوافق النفسي
- ضعف مهارات حل المشكلات
- صعوبات في التحكم الذاتي
- انخفاض شعور الطفل بالأمن النفسي
- انخفاض مستوى التحصيل الدراسي وما يصحب ذلك من سخرية من الرفاق والأسرة
- انخفاض تقدير الطفل لذاته نتيجة لاضطراب انفعالي او اضطراب في العلاقة الاجتماعية او انخفاض في الذكاء والتحصيل

عوامل الوقاية من المشكلات السلوكية

- قدرة الطفل على تنظيم انفعالاته بطريقة تمكنه من التحكم الذاتي بسلوكه واتخاذ قرار صائب نحو الموقف
- شعور الطفل بالأمن النفسي بسب علاقته الإيجابية مع والديه ونمو تلك العلاقة الجميلة من سنوات عمره الأولى
- الدعم الأسري والاجتماعي في حال تعرض الطفل للعنف اوالتحرش او انخفض مستواه الدراسي او تعرض لمشكلة نفسية

جميع الحقوق محفوظة مدونة المدرس بوك www.modrsbook.com

التنظيم الانفعالي عند الأطفال
R_psychologist
#نمو_الطفل

- الانفعالات عبارة عن استجابة طبيعية لمثيرات أو مواقف في حياة الطفل ويختلف حجم التأثير عليه من مثير لآخر
- التنظيم الانفعالي هو قدرة الطفل على الاستجابة بشكل مقبول للمواقف الضاغطة بمرونة نفسية تجعله قادرا على التحكم الذاتي في سلوكه
- مراحله
  - أولا / ردة الفعل العصبية - الفسيولوجية ومن ذلك ضربات القلب ، مستوى الكروتزول ، الاستجابات العصبية
  - ثانيا / السلوك : عندما تظهر الانفعالات كردة فعل تعبيرية على الطفل مثل تغير ملامح الوجه أو البكاء
  - ثالثا / المعرفي : ويتضمن الاستخدام اللغوي الشفهي أو الكتابي للتعبير عن الانفعال الغاضب البكاء مثلا
- عوامل توفرها يساعد الطفل على تنظيم انفعالاته
  - الدعم الأسري.والاجتماعي والمدرسي
  - الثقة بالنفس
  - ذكاء الطفل
  - مهارات حل المشكلات
  - شعور الطفل بالأمن النفسي
  - قدرة الطفل على اتخاذ القرار
  - المهارات الاجتماعية الجيدة
  - مهارات التوافق
  - تقدير الذات المتزن
- التنظيم الانفعالي يمكن تعريفه بقدرة الطفل على تنظيم استجابته الانفعالية بأبعادها السلوكية والمعرفية والفسيولوجية والعصبية
- التنظيم الانفعالي مهم جدا وخصوصا للأطفال : ضحايا العنف والتهديد أو ضحايا التحرش ممن يعانون من القلق والمخاوف
- توجيهات للوالدين ليساعدا طفلهما على تنظيم انفعالاته
  - وفر لطفلك البيئة ذات الأمن النفسي
  - امنحه بعضا من الحرية والمسؤوليات وفقا لمرحلة عمره
  - امنحه فرصة المشاركة في صنع بعض القرارات الاسرية والمدرسية
  - تشجيع الطفل على الحديث الايجابي لذاته بغض النظر عن راي الآخرين فيه
  - قدم نموذجا ناضجا له لكيفية تنظيم انفعالاته استجابة لمواقف ضاغطة
  - تشجيعه على التعبير عن مشاعره بالكلمات من وقت لآخر وتوفيرالامان له
  - أمنحه الدعم النفسي
  - ساعد طفلك على تعلم مهارات التوافق لمواجهة المواقف الضاغطة
  - تحدث معه عن خبراتك في الانتصار على المواقف المزعجة ذلك يمنحه دفعة ثقة
  - لا تعنفه لفظيا او جسديا مهما كانت الظروف والأحوال

مدونة المدرس بوك
www.modrsbook.com

التعامل مع كلمة

تعامل إيجابيا مع كلمة " لا " عند الطفل

" لا " هي أكثر الكلمات تداولا على لسان الأطفال ما بين السنة الأولى والثالثة للطفل

- والسبب هو أنها أيضا الأكثر استعمالا من طرف الآباء والأمهات
- فالأطفال معروف عنهم أنهم أكثر ميلا للتقليد وأكثر ذكاء في استعمال أسلحة غيرهم ، والآباء مشهور عنهم " لا تلمس ، لا تفعل ، لا ترفع صوتك ، لا.. لا.. "
- ردة فعل أطفال هذا السن الرد على كل سؤال مباشر بكلمة " لا " جافة لا تقبل الحوار ولا الرجعة
- ينبغي إذن الحد من إمكانية استعمالهم لكلمة " لا " وخصوصا في المواقف التي لا تحتمل الرفض ، مجتنبين مثلا توجيه الأسئلة التي تحتمل إحدى الإجابتين (نعم أو لا)

خمس طرق لتفادي سلبيات " لا "

- قبل أن تقول " لا " للطفل تأكد بأنك تمنعه من شيء بالفعل يشكل خطورة عليه أو يعتبر حقا أمرا سلبيا
- اجتنب الأسئلة المباشرة: لا توجه أسئلة مباشرة للطفل والتي يمكنه الإجابة عنها بكلمة"لا".اسأله مثلا "كم ملعقة من السكر يريد مع العصير؟" بدل "هل تريد عصيرا؟" أو"هل تريد عصيرا أم حليبا" أو "الآن حان وقت النوم" بدل " هل تذهب للنوم الآن ؟".
- استعمل مصطلحات بديلة: استبدل ما استطعت كلمة "لا" بمصطلحات أخرى..استعمل كلمة "توقف" بدل "لا" حين ترى ابنك يعبث بجهاز إلكتروني – مثلا-.
- امنحه بديلا: أفضل أسلوب لتغيير سلوك غير مقبول أن تهيئ له بديلا .
- ادرس شخصية الطفل من خلال الاحتكاك المستمر مع الطفل وملاحظة سلوكياته ورغباته وحاجياته فذلك يمكنك من معرفة الدلالات الحقيقية لكلمة " لا " عند الطفل متى تعني " نعم " ومتى تعتبر قرارا نهائيا

أخطاء في التعامل مع هذه المشكلة

- لا تبتسم لكلمة" لا " السلبية : تبسمك أو إثارتك للانتباه حول كلمة "لا" السلبية تعزز ذلك لديه.
- لا تغضب: فقد يمسك عليك نقطة ضعف يثيرك من خلالها كلما رأى منك ما لا يسره أو يحقق رغباته..
- لا تقلق : تذكر أن كلمة "لا" شئ طبيعي لدى أطفال ما بين السنة الأولى والثالثة وهي إحدى متطلبات عملية النمو النفسي والنزوح نحو الاستقلالية مقابل الاعتمادية والتبعية..وهي إلى الاندثار مع الوقت.

أربع خطوات لتعامل إيجابي تجاه كلمة " لا "

- انظر دوما للجوانب الإيجابية للكلمة واحملها على الإيجاب "نعم" وانتظر موقفه الحقيقي لتفهم أي معيار تعطيه لكلمة "لا" عند ابنك.
- أعط أهمية أكثر لكلمة"نعم" فإذا لاحظ الطفل أن استجابته تقابلها ابتسامتك ومدحك لسلوكه وموقف إيجابي من الوالدين فإن هذا السلوك يتعزز لديه.
- علمه كيف يقول"نعم" واجعله يردد كلمة "نعم" وامدح كيفية نطقه بها .واطلب منه بين الفينة والأخرى أن يتحفك ب"نعم" الرائعة التي تخرج من فمه."ما أروع نعم تخرج من فمك".
- دعه يقول " لا " فخيره بين أمرين كلاهما مقبول لديك ودعه يقول "لا" لأحدهما و"نعم" للآخر..وتقبل كلمة "لا" بصدر رحب وابتسامة كلما كان محقا أو كلّما عبّر عن اختيار خاص به لا ضرر من ورائه، أو كلما احتاج لعملية إقناع من الوالدين.

" لا " و " نعم " نحو تربية

- تنشئة الطفل تحتاج لتوازن دقيق بين استعمال كلمة " نعم " وكلمة " لا " وكلاهما تحمل أسلوبا ومنهجا في التعامل التربوي مع الطفل .. نعم تعني الدلال والتدليل و " لا " تعني القسوة والشدة
- لكن استعمال المربي لكلمة " نعم " في موقعها و " لا " في موقعها أمر مطلوب لإحداث توازن نفسي وتربوي في سلوك الطفل
- إن غياب كلمة " لا " من قاموس الآباء قد تورث الضعف والخور للأبناء في مواجهة صعوبات الحياة

من كتاب (الأطفال المزعجون)
للدكتور / مصطفى أبو سعد
@drmostafa64

جميع الحقوق محفوظة مدونة المدرس بوك www.mdrsbook.com

توجيهات عامة في مخاوف الطفل #نمو_الطفل

- لا تسمح له بمشاهدة قنوات الأخبار : الحروب والدماء
- لا تسمح لطفلك بمشاهدة أفلام مرعبة
- لا تسخر من خوفه
- تجنب القصص المرعبة
- قل له أنه من الطبيعي أن يشعر بالخوف ولكن في المقابل عليه أن لا يشعر بالذنب فذلك يساعده على العلاج
- لا تقارن الآخرين به ،،، فلان أصغر منك وما يخاف من
- افتح معه أبواب الحوار والمناقشة واستمع له بدلا من القسوة عليه وإجباره على النوم
- تجنب تهديد الطفل أو
- ادعم وشجع طفلك بجرعات بسيطة دون إفراط فلا تمنحه مالا ،،، ولا تهدده أيضا
- على الوالدين أن يلتزما الهدوء ،، القلق زائد يزيد من توتر الطفل وخوفه
- أقدم نموذج سلوكي مناسب مثلا : زيارة طبيب الأسنان
  - عند الدخول على الطبيب كن مبتسما ولا تغمض عينيك
  - أخبره أن الموعد له شخصيا والهدف من ذلك أن يلاحظ فقط
  - ابتسم وأظهر له شجاعة وتفاؤلا وأن أسنان الإنسان قوية
  - لا تنزعج لو بكى الطفل فذلك رد فعل طبيعي يتلاشى مع الوقت
- شجع طفلك على استخدام تقنية الحديث الإيجابي للذات
  - ساعده على ترديد بعض الكلمات الداعمة فذلك يقوي ذاته

قد يخاف الطفل من

- طبيب الأسنان
- الحلاق
- المرتفعات
- من الدم
- من الكلاب ،، العض ، النباح ،
- من سيارات الشرطة والإسعاف
- الحشرات
- الظلام
- من الاستحمام ،، الخوف من الماء الحار ، الصابون ، البخار
- الأماكن المغلقة
- الأماكن المفتوحة
- من الأصوات العالية

مخاوف الطفل #نمو_الطفل

- أخطاء في التعامل مع خوف الطفل
  - لا يعني كون تلك المخاوف جزء طبيعي من النمو لاكتساب الخبرات أن يتم تجاهل الوالدين لها بل لابد من التعامل معها بمرونه
  - بابا خايف من طبيب الأسنان ،،، بتروح ورجلك على راسك ، وإلا أجيب الزرادية ياثور ،، تهديد وإساءة لفظية تسمع فقط في السجون
  - مخاوف الطفل قد تستمر حتى الرشد إن وجدت من يسقيها من أنهار التهديد والوعيد
  - ماما أخاف أنام بالظلمة ،،، نم وإلا أجيب الحرامي يا زفت أووووف ،،، تخويف وتهديد وإساءة لفظية
- القليل من المخاوف يستمر وينمو الى مرحلة الرشد وهذا يرجع لعوامل وأسباب خاصة
- معظم الأطفال لا يستطيعون تحديد أسباب خوفهم ،،، " بس كذا ما أدري ليش "
- المحور الرئيسي في العلاج
  - الأم مدرسة الاطمئنان النفسي لطفلها ،،، وعليها أن تدرك ذلك
- معظم الأطفال يتعرضون لموقف أو أكثرمثير للخوف وفي معظم الأحيان يتم تجاوزها وهذا يعتبر طبيعي وجزء من النمو

الأعراض المصاحبة لمخاوف الطفل #نمو_الطفل

- شكاوى جسدية ،،،، صداع ، امساك ، تبول لا إرادي ، إخراج لا إرادي
- تجنب مواقف الخوف بل يصل الأمر للبكاء والصراخ
- اضطراب النوم
- تغيرات واضحة في النشاط الحركي الطبيعي بسبب القلق ،، حركة مستمرة أو جلوس
- سلوكيات نكوصية غير ملائمة لعمره ،،، بكاء مع تغير طبقة الصوت والزحف أو مص الأصبع وتغيرات لغوية غير مناسبة
- صعوبات في الانتباه والتركيز ،،، لا يمكنه حل واجب أو الاستماع للشرح أو تعليمات
- تغيرات واضحة في عادات الأكل بسبب القلق ،،، أكل مفرط أو أكل قليل جدا يقلق الأم
- صعوبات في بدء النوم ، فزع ، كوابيس مزعجة

الخطوات العلاجية المستخدمة في العيادات #نمو_الطفل

- استخدام اسلوب العلاج باللعب المتمركز حول الطفل لسبر غور مشاعر الخوف
- استخدام تقنية البيوفيدباك
- تقييم القلق
- تدريب الطفل على الاسترخاء
- تقييم المخاوف وترتيب حدتها
- درب الطفل على التخيل التدريجي
- استخدام Narrative
- بناء علاقات مدعومة بالثقة
- دربه على المهارات
  - الاجتماعية
  - الحديث الإيجابي للذات
  - التوافق الذهني السلوكي
- استخدام اسلوب المطرقة والموقف المخيف
- بناء مدرج المخاوف
- استخدام اسلوب إزالة الحساسية التدريجي

مدونة المدرس بوك www.modrsbook.com

من طرق تعديل السلوك
(التجاهل)
@r_psychologist
المقصود به :
تجاهل السلوكيات الخاطئة الصادرة من الطفل كالبكاء و العدوان اللفظي بهدف إطفاؤها نهائيا مع الوقت
تجاهل السلوك الخاطئ (كالعدوان اللفظي) مثلا يتم بطرق منها
التزم الصمت وتجاهل سلوكه بصريا عندما يشتم وتتدخل فقط عند وجود خطر
ذلك الصمت يمنحك فرصة الهدوء والتفكير لمعرفة أسباب عدوانه اللفظي
عند انتهاء الموقف اجلس معه وتحاور معه حول بدائل افضل من السب والشتم
شجع طفلك على اقتراح مجموعة من العبارات والكلمات المعبرة عن المشاعر
مهم تجاهل السلوك الخاطيء وليس الطفل
بسبب أن عدوانية الطفل أحيانا ترمز لمظاهر خارجية للاكتئاب
احذر التجاهل الغاضب لسلوك طفلك الغضب يفقدكً القدرة على التفكير للبحث عن سبب سلوكه وطريقة حواره فيما بعد
ليس كل سلوك يمكن او يفضل تجاهله قرار التجاهل يجب اتخاذه في ثوان وفقا للموقف وخبرتك مع طفلك وكن على حذر
الجميل في هذا الأسلوب ان طفلك مع الوقت يعرف انك لن تلتفت اليه عندما يشتم وأنك تقبل عليه عندما يتكلم بأناقة
هناك فرق بين التجاهل والإهمال التجاهل يتضمن تجاهل سلوك الطفل الخاطئ فقط حتى ينتهي ومن ثم محاورته بلطف
من فوائدالتجاهل أنه يمنحك الفرصة للتفكير بأسباب سلوك طفلك فالانشغال في إيقاف السلوك يفقدك تلك الفرصة ويعزز من استمراره

المراهق وتعاطي الحشيش
@r_psychologist
#نمو_الطفل

- **يستخدم المراهق الحشيش**
  - للهروب من أجواء العنف الأسري
  - للهروب من سخرية الآخرين في الحي والمدرسة
  - محاولة للتوافق مع اعراض الاكتئاب او القلق او الضغوط النفسية المتعلقة بمشكلات دراسية مثلا
  - رغبة في مسايرة الرفاق وكسب استحسانهم
  - قد تكون لديه اعراض فرط الحركة او اضطراب المسلك وهنا الضبط الذاتي ضعيف

- البعض يعتقد ان تعاطي الحشيش يؤثر فقط على سلوك المراهق وفي حال تركه يتحسن سلوكه ،الحشيش له اثر على وظائف الدماغ الذهنية

- **تعاطي الحشيش عند المراهقين يؤثر على**
  - تعاطي الحشيش عند المراهقين وجد انه مؤثر على وظائف الفص الأمامي من الدماغ :
    - المعالجة البصرية - المكانية
    - المعالجة البصرية - الحركية
    - الاستدلال
    - التخطيط
    - التنظيم
    - اتخاذ القرار
    - الذاكرة قصيرة المدى
    - الانتباه
    - الطلاقة اللفظية
    - المرونة الذهنية
    - الاستنتاج
  - تعاطي الحشيش عند المراهقين وجد انه مؤثر على وظائف الفص الصدغي من الدماغ وخصوصا منطقة الحصين hippocampusمهمة لتنظيم الاستجابة للضغوط النفسية
  - تعاطي الحشيش عند المراهقين وجد انه مؤثر على وظائف الفص الصدغي من الدماغ وخصوصا منطقة الحصين hippocampus مهمة في تنظيم النوم
  - تعاطي الحشيش عند المراهقين وجد انه مؤثر على وظائف الفص الصدغي من الدماغ وخصوصا منطقة الحصين hippocampus المسؤولة عن الذاكرة والاسترجاع
  - تعاطي الحشيش عند المراهقين وجد انه مؤثر على وظائف الفص الأمامي من الدماغ التنظيم الفردي بعناصره
    - تنظيم الانتباه
    - تنظيم الانفعال
    - تنظيم السلوك

- **الخلاصة**
  - الخلاصة
    الحشيش يؤثر سلبا على وظائف الدماغ فيما تعلق بمواجهة الضغوط النفسية لذا نجد ضعفا في مهارات حل المشكلات والتنظيم الانفعالي
  - الخلاصة
    الحشيش يؤثر سلبا على وظائف الدماغ فيما يتعلق بمهارات الحياة اليومية :
    - التنظيم
    - التخطيط
    - اتخاذ القرار
  - الخلاصة
    الحشيش يؤثر سلبا على وظائف الدماغ فيما يتعلق الذاكره الحسية والبصرية والعاملة وذاكره الأحداث والعملية
  - الخلاصة
    الحشيش يؤثر سلبا على وظائف الدماغ الخاصة بالتعلم مثل
    - الطلاقة اللفظية
    - الانتباه والتركيز
    - الاستدلال الكمي واللفظي
    - التنظيم

- **تعقيب**
  عندما أقول الحشيش له اثر على وظائف الدماغ .. اقصد اثر سلبي تدميري فقط

www.modrsbook.com

الدافعية لدى الأطفال
@r_psychologist
عوامل تسهم في قتل الدافعية عند الطفل
ان تطلب منه القيام بمهمات لا تتناسب مع قدراته أو عمره أو جنسه
العنف بأنواعه ضد الطفل يسهم في اضطراب تنظيم الطفل لانفعالاته ذلك يؤثر على قدرته على التخطيط والتنفيذ
العنف بأنواعه ضد الطفل يؤثر على وظائف معالجة المعلومات البصرية- المكانية الواردة للدماغ ذلك يسهم في دافعية أقل
مقارنة الطفل بغيره دون مراعاة للفروق الفردية من ناحية والضغوط التي يعاني منها الطفل من جراء تلك المقارنة المجحفة
الطفل المتمتع بدافعية جيدة يمتاز بأنه :-
لديه قدرة على التوافق مع الضغوط النفسية التي تحول بينه وبين الإنجاز باستخدامه لمهارات مميزة لحل المشكلات
يختار الانشطة المنزلية او المدرسية والتي من تفاصيلها التحدي والتميز - يبدأ المهمة دون حث او تحفيز مسبق
يظهر أثناء قيامه بالمهمة المحاولة الجادة للإنجاز بالتركيز العالي والاستمتاع بالأداء وإمعان التفكير
لديه اتجاهات إيجابية نحو التعلم واكتساب الخبرات من الحياة بشكل عام والمحيط المدرسي بشكل خاص
لديه قدرة على امتصاص النقد بمرونة إيجابية وتوظيفه بذكاء لدعم دافعيته نحو الإنجاز والإبداع
الطفل ذو الدافعية المنخفضة
لايبذل مجهودا في أداء المهمة ويظهر تركيزا منخفضا عند القيام بها وفي الغالب لا يفكر كثير في طريقة إنجازها بإنجاح
لديه اتجاهات سلبية ونظرة قاصرة نحو التعلم واكتساب الخبرات من المدرسة والحياة . ويظهر اعتمادية في تيسير شؤونه
يتقبل النقد بطريقة سلبية بل ويحدث نفسه بتفاصيله وربما اظهر قدرا من الإحباط بطريقة فيها ملامح عدوانية
مهاراته وقدرته على استنباط الحلول للتوافق مع الضغوط النفسية ضعيفة لذا تتوقف لديه عجلة النشاط استجابة للضغط
يختار الأنشطة ذات الطبيعة السهلة جدا ليس في تفاصيلها إثارة او تحدي - يحتاج الكثير من الحث والتحفيز للبدء
دافعية الطفل نحو الإنجاز في الحياة المدرسية والاجتماعية تنمو بالحب والتقبل لقدراته وحدود إمكانياته الذهنية
الدافعية والتعزيز
التعزيز والذي يتضمن الاتفاق مع الطفل على الإنجاز المهمة بإنجاح مقابل لعبة او مبلغ مالي او رحلة .. قد يكون له اثر عكسي
يصبح التعزيز فعال حين يخطط له في بوتقة من
مناسبة المهمة لنمو الطفل ومهاراته الذهنية
استعداد الطفل النفسي لأداء الواجب فليس من المعقول ان نطلب منه الأداء وهو خائف
قدرات الطفل الخاصة وذكاؤه
التعزيز قد يكون ذو اثر عكسي إذ لم يحكم بشروط وظروف تكفل تحقيق العدل من جهة والقدرة على الإنجاز من جهة اخرى
التعزيز قد يكون ذو اثرعكسي على تقدير الطفل لذاته حينما تطلب منه أداء مهمة لا تتناسب مع قدراته مقابل لعبة طالما حلم بها
لتنمية دافعية طفلك نحو الإنجاز
خصص وقتا معه واستمع له بفعالية حول ما يرغب القيام به من اعمال وهل لديه القدرات للقيام بها وضع قائمة بها
رتب القائمة تدريجيا حسب قدرة الطفل على الإنجاز من الأسهل الي الأصعب ذلك يسهم في تقديره لذاته كلما أنجز
ساعده على كتابة أهداف محددة وواقعية ومناسبة ويمكنه إنجازها، ان كتابة الأهداف حافز بصري
اهتم بإيجابية علاقاته في البيت والمدرسة عندما تكون علاقاته غير جيدة مع الآخرين تتأثر دافعيته
وفر له وفقا لإمكانياتك كل الوسائل التعلمية التي تكفل له فرص تحقيق أهدافه وفقا لقدراته
اعد قائمة من المعززات بالاتفاق معه بشرط-تنوعها-خالية من المال-مناسبة لعمره- أوديك لأبو ريالين لا
ضع خطة زمنية لبداية ونهاية التعزيز مثلا يبدأ التعزيز يوميا وبعده مرة كل أسبوع ثم كل أسبوعين وهكذا
ضع التعزيز في الحسبان كعنصر مفاجأة جميلة
اقطع التعزيز حين تتأكد نمو الحفز الداخلي عند طفلك للإنجاز وفي نفس الوقت ضع التعزيز في الحسبان

جميع الحقوق محفوظة
مدونة المدرس بوك
www.modrsbook.com

جميع الحقوق محفوظة مدونة المدرس بوك www.modrsbook.com

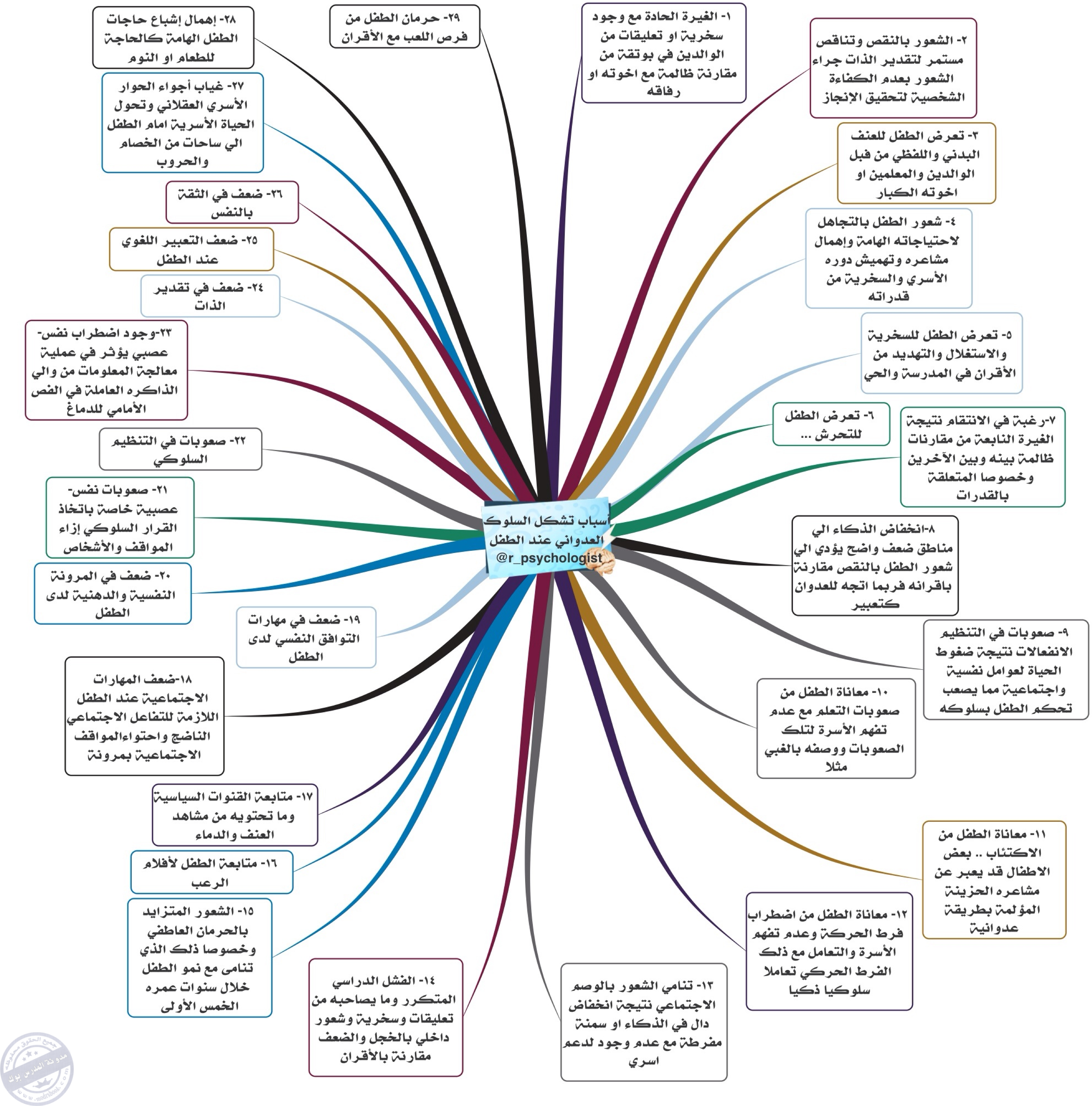
أهمية مراقبة السلوك الوالدي

@r_psychologist

- مهم جدا بين الحين والآخر- ان تراقب دورك الوالدي بكل تفاصيله:
  - السلوك
  - درجة تواصلك العاطفي مع طفلك
  - الأفكار
  - المشاعر
  - نوع المواقف
  - نمط شخصيتك
- من فوائد رصدك لملاحظات حول سلوك الوالدي بهدف التقييم انك تضمن
  - جودة رسائلك التربوية
  - نمو شخصيتك نحو تكامل ناضج
- لمراقبة سلوكك الوالدي صمم جدولا يتضمن الخانات التالية:-مالذي حدث من طفلك ؟ولماذا؟ وأين؟ ومتى؟ وكم استمر سلوك طفلك السلبي؟
- لمراقبة سلوكك الوالدي صمم جدولا يتضمن الخانات التالية:-كيف كانت ردة فعلك الأولية ..ما الألفاظ التي استخدمتها للتوجيه ؟هل استخدمت الضرب؟
- لمراقبة سلوكك الوالدي صمم جدولا يتضمن الخانات التالية:- ما الأفكار التي كانت تدور في عقلك قبيل تنفيذ ردة فعلك الأولية السلبية مثلا؟
- لمراقبة سلوكك الوالدي صمم جدولا يتضمن الخانات التالية:- بعد ان صدرت ردة فعلك الأولية بضرب طفلك ع الوجه كيف تصف مشاعرك؟ وهل انت راض عنها؟
- لمراقبة سلوكك الوالدي صمم جدولا يتضمن الخانات التالية:- لو كانت ردة فعلك الأولية إيجابية ونابعة من تفكير متزن .. كيف ستكون مشاعرك حينها؟
- لمراقبة سلوكك الوالدي صمم جدولا يتضمن الخانات التالية:- استخدم ذلك الجدول مدة أسبوعين حينها تكتشف كثيرا من الخفايا المتعلقة بسلوكك كمربي
- لتقييم دورك الوالدي:الأفكار السلبية نحو طفلك والتي تقودك لردة فعل سلبية: اكيد يتدلع طول عمره يعاند أمه مسلطته غبي ما يفهم هذا طبعه
- لتقييم دورك الوالدي نماذج من ردة الفعل الأولية السلبية الألفاظ القذرة بما فيها السب واللعن صفع الوجه القبص شد الأذن الركل البصق
- لتقييم دورك الوالدي انواع المشاعر التى تلي ردة الفعل او تصاحبها الغضب الندم الحزن اللوم احتقار الذات
- تقييم دورك الوالدي بعد انتهاء الأسبوعين قيم جودة دورك الوالدي وفقا - لردود افعالك ونوع أفكارك واتجاهك نحو طفلك- عقيدتك وتعاملك كمسلم
- بعد انتهاء أسبوعين من الملاحظة الذاتية قيم جودة دورك الوالدي من ١ إلى ١٠ : ١-٤ سلبي ٥-٧ متذبذب بين السلب والإيجاب ٨-١٠ ايجابي والكمال لله
- بعد ان تقيم دورك الوالدي ان حصلت على ١ الى ٧ يتوجب عليك مراجعة الأساليب التي تستخدمها للتعامل مع طفلك .. ربما تحتاج زيارة عيادة نفسية

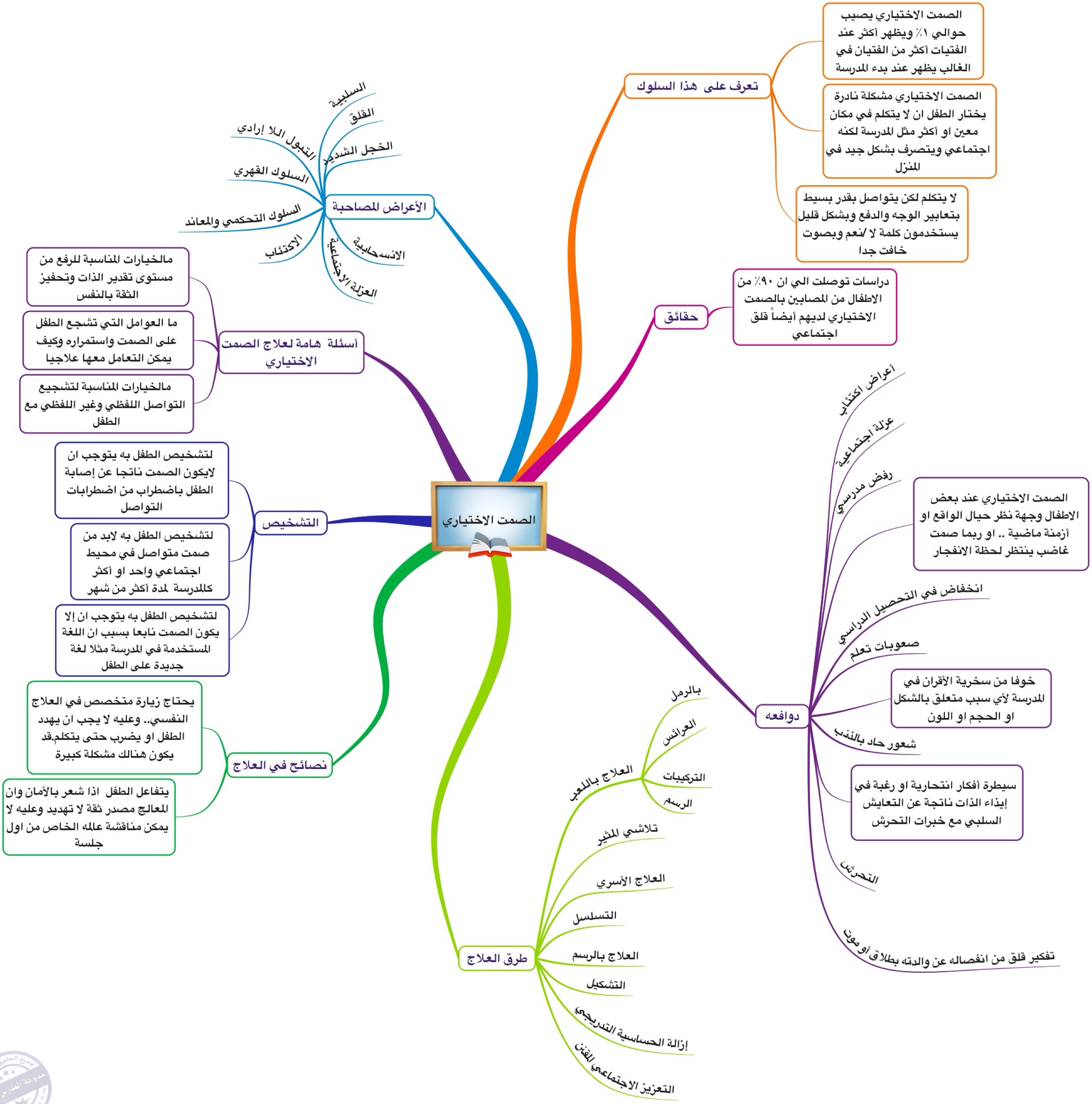
ما السلوك الذي حدث من طفلك			
ما الدافع لهذا السلوك			
أين وقع هذا السلوك			
متى وقع هذا السلوك			
كم استمر هذا السلوك السلبي			
كيف كانت ردة فعلك الأولية			
ما الألفاظ التي استخدمتها للتوجيه			
هل استخدمت الضرب			
ما الأفكار التي كانت تدور في عقلك قبيل تنفيذ ردة فعلك الأولية السلبية مثلا			
بعد أن صدرت ردة فعلك الأولية بضرب طفلك على الوجه كيف تصف مشاعرك			
هل أنت راضي عن تصرفك			
لو كانت ردة فعلك الأولية إيجابية ونابعة من تفكير متزن كيف ستكون مشاعرك حينها			

جميع الحقوق محفوظة
مدونة المدرس بوك
www.modrsbook.com



أسباب تشكل السلوك العدواني عند الطفل
@r_psychologist
١- الغيرة الحادة مع وجود سخرية او تعليقات من الوالدين في بوتقة من مقارنة ظالمة مع اخوته او رفاقه
٢- الشعور بالنقص وتناقص مستمر لتقدير الذات جراء الشعور بعدم الكفاءة الشخصية لتحقيق الإنجاز
٣- تعرض الطفل للعنف البدني واللفظي من قبل الوالدين والمعلمين او اخوته الكبار
٤- شعور الطفل بالتجاهل لاحتياجاته الهامة وإهمال مشاعره وتهميش دوره الأسري والسخرية من قدراته
٥- تعرض الطفل للسخرية والاستغلال والتهديد من الأقران في المدرسة والحي
٦- تعرض الطفل للتحرش ...
٧-رغبة في الانتقام نتيجة الغيرة النابعة من مقارنات ظالمة بينه وبين الآخرين وخصوصا المتعلقة بالقدرات
٨-انخفاض الذكاء الي مناطق ضعف واضح يؤدي الي شعور الطفل بالنقص مقارنة باقرانه فربما اتجه للعدوان كتعبير
٩- صعوبات في التنظيم الانفعالات نتيجة ضغوط الحياة لعوامل نفسية واجتماعية مما يصعب تحكم الطفل بسلوكه
١٠- معاناة الطفل من صعوبات التعلم مع عدم تفهم الأسرة لتلك الصعوبات ووصفه بالغبي مثلا
١١- معاناة الطفل من الاكتئاب .. بعض الاطفال قد يعبر عن مشاعره الحزينة المؤلمة بطريقة عدوانية
١٢- معاناة الطفل من اضطراب فرط الحركة وعدم تفهم الأسرة والتعامل مع ذلك الفرط الحركي تعاملا سلوكيا ذكيا
١٣- تنامي الشعور بالوصم الاجتماعي نتيجة انخفاض دال في الذكاء او سمنة مفرطة مع عدم وجود لدعم اسري
١٤- الفشل الدراسي المتكرر وما يصاحبه من تعليقات وسخرية وشعور داخلي بالخجل والضعف مقارنة بالأقران
١٥- الشعور المتزايد بالحرمان العاطفي وخصوصا ذلك الذي تنامى مع نمو الطفل خلال سنوات عمره الخمس الأولى
١٦- متابعة الطفل لأفلام الرعب
١٧- متابعة القنوات السياسية وما تحتويه من مشاهد العنف والدماء
١٨-ضعف المهارات الاجتماعية عند الطفل اللازمة للتفاعل الاجتماعي الناضج واحتواءالمواقف الاجتماعية بمرونة
١٩- ضعف في مهارات التوافق النفسي لدى الطفل
٢٠- ضعف في المرونة النفسية والذهنية لدى الطفل
٢١- صعوبات نفس- عصبية خاصة باتخاذ القرار السلوكي إزاء المواقف والأشخاص
٢٢- صعوبات في التنظيم السلوكي
٢٣-وجود اضطراب نفس- عصبي يؤثر في عملية معالجة المعلومات من والي الذاكره العاملة في الفص الأمامي للدماغ
٢٤- ضعف في تقدير الذات
٢٥- ضعف التعبير اللغوي عند الطفل
٢٦- ضعف في الثقة بالنفس
٢٧- غياب أجواء الحوار الأسري العقلاني وتحول الحياة الأسرية امام الطفل الي ساحات من الخصام والحروب
٢٨- إهمال إشباع حاجات الطفل الهامة كالحاجة للطعام او النوم
٢٩- حرمان الطفل من فرص اللعب مع الأقران

من طرق تعديل السلوك (التعزيز)
@r_psychologist
التعزيز اسلوب يعتمد على
نوع المعزز
كمية المعزز
طريقة تقديمه
توقيت تقديمه
توقيت إيقافه
انواع التعزيز كثيرة وكل له قواعد وطريقة وتوقيت لتقديمه وايقافه
المادي
اللفظي
الاجتماعي
المستمر
المتقطع
الإيجابي
السلبي
للتعزيز قواعد هامة قبل استخدامه :
لا تستخدم التعزيز كأسلوب رشوة ليصمت الطفل او لاستمالته لعمل ما لصالحك او ليتجسس ..
احذر من ان لا تمنح طفلك ما اتفقت معه عليه .. مهم ان تكون صادق معه بمعنى لا تكذب عليه
مابين تقديم السلوك وايقافه فكر في كيفية غرس وتوليد التعزيز الذاتي او الداخلي عند طفلك
عوامل تسهم في استجابة الطفل للتعزيز
دافعيته نحو التنفيذ
قيمة المعزز المعنوية
طريقة تقديمه
توقيت تقديمه
التعزيز الايجابي قد يكون
مادي : مبلغ نقدي ، لعبة ، حلوى
رمزي : بطاقات ، نجوم ، وجوه مبتسمة يستبدلها بمعزز مادي في وقت معين
اجتماعي : رحلة ، تسوق، مطعم
لفظي : كلمات او جمل تشجيعية ، بيت شعر
معنوي : ابتسامة، احتضان..
التعزيز الايجابي عندما يقدم بعد حصول السلوك مباشرة يضمن مستقبلا
استمراره
حصوله فوريا دون تأخير
جودته
التعزيز الايجابي عندما يقدم قبل تنفيذ السلوك خصوصا المعنوي اللفظي منه يضمن :
جودة السلوك
استمراره
ارتفاع في دافعية الطفل
التعزيز الايجابي منه اللفظي بالجمل التشجيع او المعنوي بالابتسام والاحتضان افضل الأنواع وتبقى على مرالزمن في الذاكرة
طرق تعديل السلوك التعزيز المادي استخدمه بذكاء
فلو كان الاتفاق مثلا قيام الطفل بترتيب غرفته يوميا مدة أسبوع وكل ليلة يحصل على بطاقة
فلو جمع مثلا سبع بطاقات يحصل على ٣٠ ريال يطلب منه ان يتبرع منها ب ٥ ريال ليتعود العطاء
هنا حققت عدة أهداف
- تعويده على سلوك الترتيب
- تعويده على مشاركة الفقراء بماله


الصمت الاختياري
تعرف على هذا السلوك
الصمت الاختياري يصيب حوالي ١٪ ويظهر أكثر عند الفتيات أكثر من الفتيان في الغالب يظهر عند بدء المدرسة
الصمت الاختياري مشكلة نادرة يختار الطفل ان لا يتكلم في مكان معين او أكثر مثل المدرسة لكنه اجتماعي ويتصرف بشكل جيد في المنزل
لا يتكلم لكن يتواصل بقدر بسيط بتعابير الوجه والدفع وبشكل قليل يستخدمون كلمة لا /نعم وبصوت خافت جدا
حقائق
دراسات توصلت الي ان ٩٠٪ من الاطفال من المصابين بالصمت الاختياري لديهم أيضاً قلق اجتماعي
دوافعه
أعراض اكتئاب
عزلة اجتماعية
رفض مدرسي
الصمت الاختياري عند بعض الاطفال وجهة نظر حيال الواقع او أزمنة ماضية .. او ربما صمت غاضب ينتظر لحظة الانفجار
انخفاض في التحصيل الدراسي
صعوبات تعلم
خوفا من سخرية الأقران في المدرسة لأي سبب متعلق بالشكل او الحجم او اللون
شعور حاد بالذنب
سيطرة أفكار انتحارية او رغبة في إيذاء الذات ناتجة عن التعايش السلبي مع خبرات التحرش
التحرش
تفكير قلق من انفصاله عن والدته بطلاق أو موت
طرق العلاج
العلاج باللعب
بالرمل
العرائس
التركيبات
الرسم
تلاشي المثير
العلاج الأسري
التسلسل
العلاج بالرسم
التشكيل
إزالة الحساسية التدريجي
التعزيز الاجتماعي المقنن
نصائح في العلاج
يحتاج زيارة متخصص في العلاج النفسي.. وعليه لا يجب ان يهدد الطفل او يضرب حتى يتكلم.قد يكون هنالك مشكلة كبيرة
يتفاعل الطفل اذا شعر بالأمان وان المعالج مصدر ثقة لا تهديد وعليه لا يمكن مناقشة علله الخاص من اول جلسة
التشخيص
لتشخيص الطفل به يتوجب ان لايكون الصمت ناتجا عن إصابة الطفل باضطراب من اضطرابات التواصل
لتشخيص الطفل به لابد من صمت متواصل في محيط اجتماعي واحد او أكثر كالمدرسة لمدة أكثر من شهر
لتشخيص الطفل به يتوجب ان إلا يكون الصمت نابعا بسبب ان اللغة المستخدمة في المدرسة مثلا لغة جديدة على الطفل
أسئلة هامة لعلاج الصمت الاختياري
مالخيارات المناسبة للرفع من مستوى تقدير الذات وتحفيز الثقة بالنفس
ما العوامل التي تشجع الطفل على الصمت واستمراره وكيف يمكن التعامل معها علاجيا
مالخيارات المناسبة لتشجيع التواصل اللفظي وغير اللفظي مع الطفل
الأعراض المصاحبة
السلبية
القلق
الخجل الشديد
التبول اللا إرادي
السلوك القهري
السلوك التحكمي والمعاند
الاكتئاب
العزلة الاجتماعية
الانسحابية

مدونة المدرس بوك

مدونة المدرس بوك - جميع الحقوق محفوظة - www.modrsbook.com

أسباب بكاء الطفل

- حينما يموت قريب له
- حينما تنتهك خصوصيته
- عندما يعنف جسديا أو
- حينما يشعر بالاكتئاب
- عندما يخاف أو يقلق
- عندما يتم التحرش به
- حينما يصر على طلب شيء ما
- حينما يستدعي الذكريات المؤلمة
- حينما يغار من الأطفال
- عندما يشعر بالظلم الوالدي بسبب التفرقة بينه وبين إخوته
- عندما يتعرض لسخرية جماعية من زملائه أو أخوته
- حينما يشاهد مقاطع عنف
- عندما يشعر بالحرمان
- عندما يذهب لطبيب الأسنان
- حينما يشاهد والده يتعاطى ويسكر
- عندما لا يتحكم في عملية الإخراج ،،،، التبول
- عندما يسعى لتحقيق مكاسب ثانوية
- عندما يسقط أرضا
- عندما يحرم من اللعب
- عندما يبكي الطفل ابحث في تفاصيل العلاقة العاطفية بينكما شيء ما مفقود ربما ا تشعر به دون الاستعانة بمتخصص
- يبكي الطفل عندما يجوع أو يعطش
- عندما يفقد الألعاب
- عندما يصر على الذهاب مع والديه
- عندما يخفق دراسيا
- في صباح اليوم الدراسي
- قبل النوم
- قد يبكي الطفل حينما لا تسمع له بالقدر الكافي أو لم تستمع له بفعالية أو كنت مشغولا عنه بالجوال مثلا أو صرخت به قبل أن يتكلم
- ليعاند والديه
- حينما يمرض
- قد يبكي الطفل بحثا عن وعد واحد من وعودك الكاذبة " انت دايم تقول ابوديك ولا توديني
- عندما يغضب
- عندما لا يتمكن من حل الواجب المدرسي
- عندما ينفصل عن (والده أو والدته)
- عند الفزع من النوم

أنواع البكاء

الصريح : محدد الأسباب
الغامض : المبهم الأسباب
الكاذب : لتحقيق مكاسب ثانوية
الحزين : للتعبير عن الاكتئاب
الهائج المنفعل : للتعبير عن الغضب
الخافت المنزوي : للتعبير عن المشاعر العميقة

جميع الحقوق محفوظة مدونة المدرس بوك www.modrsbook.com

تشتت الانتباه

@psych4you

جميع الحقوق محفوظة لحساب علم النفس لحياتك
@psych4you

1.تصل إلى العمل بالسيارة وتلاحظ أنك لا تتذكرشيء من المشوار إليه..أو تصل لنهاية مقال ثم تلاحظ أنك لم تفهم ما كنت تقرأه..هذه أعراض لتشتت العقل

2.أحياناً ونحن نقود السيارة أو نقرأ تقرير لا نركزعلى ما نفعله بل نفكر في رحلة قادمة أو مشكلة شخصية...في هذه الحالات نفتقد التركيز على الحاضر

3.تجنح عقولنا عن التركيزعلى اللحظة الحاضرة في نصف الأوقات تقريباً من حياتناوهذا له علاقة بالضغوط النفسية الناتجة عن قلق الإنسان حول أمور عدة

4.تشتت الانتباه يعطل أداء الإنسان في مختلف المجالات..خاصة في الأوقات التي نحتاج فيها لاتخاذ قرارات سريعة..وقد تكون نتائج تشتت الانتباه مميته

5.عكس العقل مشتت الانتباه العقل الذي يركزعلى اللحظة الراهنة دون أن يقيمها (جيدة أو سيئة) ودون ردود فعل انفعالية نحوها حيث أنها تشتت الانتباه

6.يستطيع الإنسان أن يحسن قدراته على التركيز على من خلال التدريب وتغيير نمط التفكير...وهذا يؤدي إلى تخفيض الضغوط ويحسن الصحة البدنية والنفسية

7.فيما يلي تمرين على التركيز على اللحظة الحاضرة يستغرق من يومك 10-15 دقيقة فقط نستعرضه فيما يلي....

8.اجلس وظهرك مستقيماً في وضع ثابت..اغمض عينيك..راقب تنفسك ولاحظ عملية دخول الهواء لجسدك وركزعلى أحاسيسك والهواء يدخل ويخرج..الهدف هو التركيز

9.اختار منطقة من جسدك تتأثر بعملية تنفسك وركز انتباهك عليها...تنفس بصورة طبيعية ولكن تحكم في تركيزك على تلك المنطقة

10.عندما تلاحظ أن تفكيرك بدأ يتشتت يمنة ويسره...وهذا سيحدث...أعده للتركيز على تنفسك...هذا يحتاج جهد لكنه مهم جداً

11.بعد 5 إلى 10 دقائق تحول من عملية التركيز على التنفس إلى المراقبة...اعتبر عقلك كأنه سماء واسعة وأن أفكارك ومشاعرك مثل السحب التي تمر خلاله

12.بعد ذلك أشعر بجسدك كله يتحرك مع تنفسك...كن متفتحا لجميع أحاسيسك وركز على ما ينتج عن ذلك...مع ملاحظة التغيرات في البيئة المحيطة بك

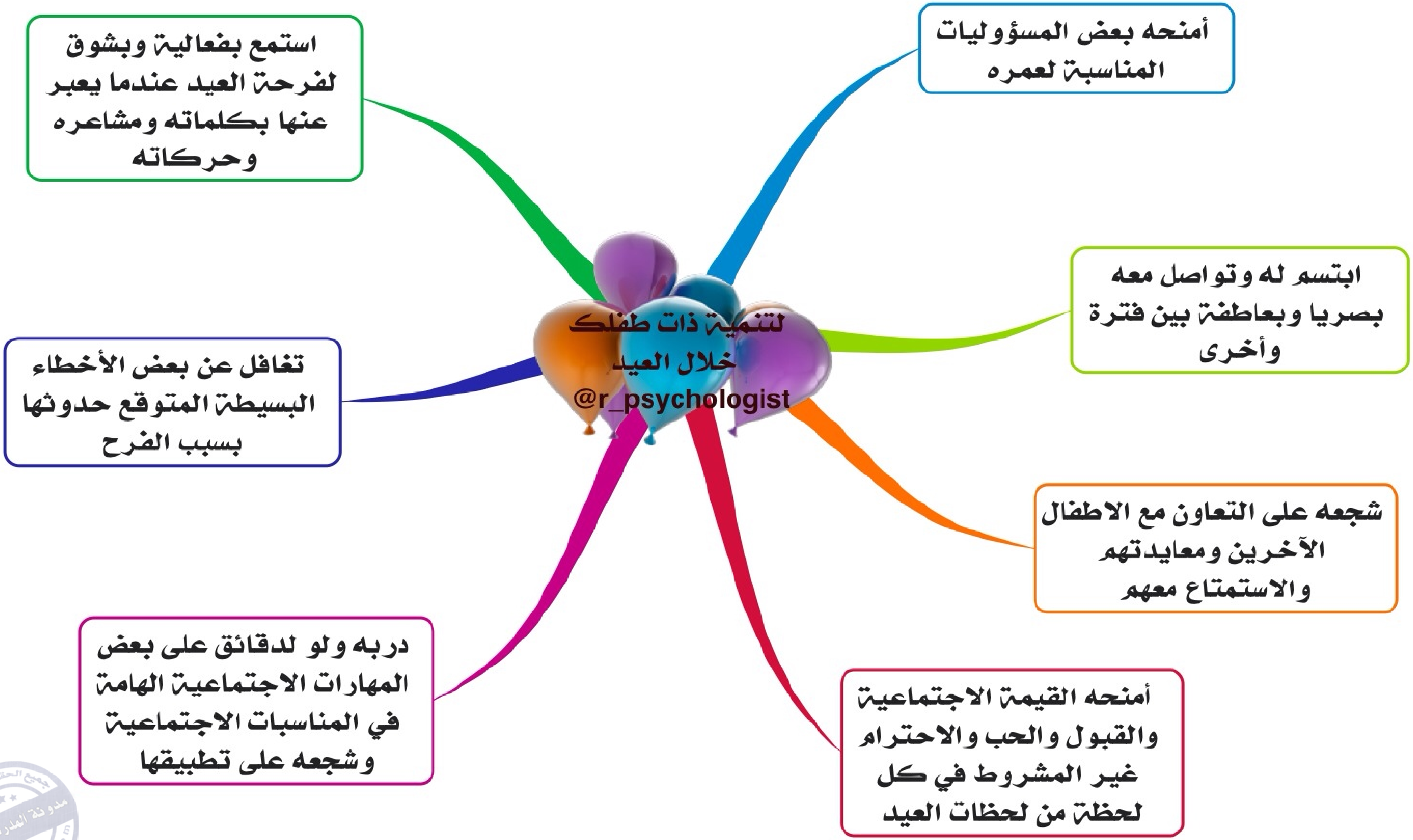
13.استمر على ذلك لخمس دقائق ثم افتح عينيك..خلاصة هذا التمرين التعود على التركيز على التنفس ثم على الأفكاروالمشاعرالتي تمر عليك في لحظة معينة

14.لتحصل على أفضل نتيجة استمر على التمرين يومياً...هذا التدريب وضعه Scott Rogers من جامعة ميامي...وهو فعال في الكثير من الحالات

15.هذا الموضوع من مقال being in the now عدد مارس/إبريل 2013 من مجلة Scientific American Mind...لنا عودة للموضوع إن شاء الله

جميع الحقوق محفوظة
مدونة المدرس بوك
www.modrsbook.com

المرونة النفسية
#نمو_الطفل
المرونة النفسية مهم أن تنمى عند الطفل لأسباب منها
السعادة المنزلية
للتكيف مع العوامل الدافعة للقلق والخوف والاكتئاب وسرعة الاستشفاء منها
التوافق مع صعوبات مدرسية محتملة
تحمل الإحباط
حياة الطفل يعترضها الكثير من المواقف الضاغطة ومنها
التغيرات المفاجئة في حياته من القوة للضعف
صعوبات في العلاقات مع أفراد الأسرة والمعلمين والأقران
الشعور بالوحدة
الإحساس بعدم الأمن في البيت والمدرسة لوجود تهديد واحتمال تحرش
شعور بالتمييز العنصري بسبب لونه أو حجمه أو مستوى ذكاءه أو ....
انفصال الوالدين
الإخفاق الدراسي المتكرر
هذه الضغوط تحتاج إلى قوة نفسية ممثلة بالمرونة لامتصاص جبروتها
ما المرونة النفسية
هي القدرة على مواجهة الضغوط والتكيف مع الاضطرابات أيا كانت والسعي لإيجاد حلول ناضجة ومتوافقة مع النمو النفسي
كيف تنشأ هذه المرونة
يولد الطفل ولديه مقدار ضئيل من المرونة .. لكنها ومع الوقت تنمو بالاكتساب ومن خلال البيت والمدرسة
عوامل داخلية مهم دعمها لنمو المرونة النفسية لدى
مهارات التفكير
الثقة بالنفس
التفاؤل بالحياة
المسؤولية والمشاركة
التركيز والانتباه
التنظيم الانفعالي
التحكم الذاتي
عوامل خارجية مهم دعمها لنمو المرونة النفسية لدى
الدعم الأسري والمدرسي ورعاية الحكومة الخاصة بالكفل بمعايير تخصه فقط
الرعاية الوالدية .. مهم أن يتمتعا بمرونة نفسية جيدة لإكسابها للطفل
للمرونة النفسية عوامل مهمة في تكوينها
رعاية آمنة مغلفة بالحنان والعطف والتقبل والتواصل البصري والانفعالي مع الوالدين
الفرص المتاحة لاتخاذ القرار وتحمل المسؤولية والتمتع بقدر مناسب من الحرية وفقا لعمره
الفرص المتاحة لتعلم المهارات الاجتماعية والتحكم بالذات وحل المشكلات
توجيهات لبناء علاقة حميمية مع الطفل تصب في تنمية وتحسين المرونة النفسية لدى
تبسم له وكن لطيفا وانسح على رأسه
امنحه تعاطفا عميقا عندما يعاني من مشكلة ما فذلك حتما يشعره بمشاركتك الوجدانية وتفهمك له
امنحه الاهتمام والعاطفة والكثير من الاحتضان والقبل فذلك يشعره بالأمن والتقبل والحنان
استمع له باهتمام ليشعر بوجودك وجدانيا وذهنيا معه
أقرأ لطفلك قصصا جميلة ومفيدة عن الصفات الجميلة في العلاقات بين الأفراد
ان كان طفلك تحت العامين لا تسمح له بمشاهدة التلفاز فمثلا (من الساعة ٢ - ٤ فقط ساعة واحدة لمشاهدة التلفاز) وخصص وقت لك معهم
ساعده للتعبير عن مشاعره أيا كانت بطريقة مقبولة وأكد له أن الآخرين يمرون بنفس المشاعر
العب معه فذلك يساعدك على التعمق بمشاعره ونهج تفكيره بل ويتعلم منك المهارات الاجتماعية
امنحه الأمان عند الشعور بالخطر أو حين المرض أو عندما يخاف أو يشعر بالاكتئاب .. قلبي معك



جميع الحقوق محفوظة
مدونة المدرس بوك
www.modrsbook.com

المراهق الصغير
#نمو_الطفل
@r_psychologist
المظاهر السلوكية خلال المراهقة المبكرة
يبحث دائماً عن إرضاء الأصدقاء بأي وسيلة
ربما فضل الجلوس وحده بين الحين والاخر ليداعب احلام اليقظة حول المستقبل القريب
قد تتطور لديه اتجاهات ناقدة للاسرة والمدرسة باحثا عن استقلاله الشخصي
دائماً يستعرض الصور الجميلة لرفاقه
يظهر رغبة وإصرار نحو استقلالية شخصية ويتجه نحو الرفاق الذين يختارهم وفقا لتصوراته
مشاعره حساسة
قد يغضب سريعا
ينزعج كثيرا لانه لم يصل لمرحلة الرجولة مباشرة ليستقل بذاته .. تفاصيل الطفولة تداعبه
في الوقت الذي يرفض فيه السلطة الوالدية يميل الى الولاء لمعايير جماعة الرفاق
قد يغير رفاقه لأسباب لا يفصح عنها
المراهق الصغير والبحث عن الهوية
للمتخصصين أجمل النظريات التي ناقشت هذا المنظور نظرية أريك اريكسون في النمو
يبحث عن هوية تمنحه القيمة الاجتماعية والمثالية في الأسرة والمدرسة وبين رفاقه
قد يبحث عن هويته في تجريب الدخان خلسة دون اكتراث لصحته بحثا عن القوة والرجولة
مع ثورة الاتصالات ربما بحث عن هويته في تبني موقف سياسي ليظهر للكبار كم هو مستقل وصاحب نظرية
قد يبحث عن هويته في الشكل وتفاصيل الجسم وانتقاء الملابس المميزة جدا ويطرب عند المدح
يبحث عن هوية اجتماعية تمنحه التميز بين الأقران ليكسب قبولهم حتى لو خالف ذلك تقاليد الأسرة
في سعيه للبحث عن هويته وفي بوتقة من تسارع انفعالاته يتنقل بين الأدوار ليجيب عن السؤال من انا
يرى نفسه مستقلا عن والديه وأسرته باحثا عن دور اجتماعي يليق به ويميزه بعيداعن السلطة الوالدية
قد يبحث عن هويته في الالتزام الديني وقد يفكر في احتراف الفن ، تتشتت هويته بين المتناقضات
المراهق الصغير والهوية توجيهات
التعرض للعنف الأسري والإهمال العاطفي يجعل مهمة المراهق الصغير في التعرف على هويته الاجتماعية مستحيلة
قد تشتعل نار الغيرة وتحاك الفتن بين المراهقات الصغيرات في صراعهن نحو الأناقة والجمال بحثا عن التميز
رعاية الطفل في سنوات عمره الأولى والاهتمام به واجتماعيا وانفعاليا يساعده على تجاوز مرحلة صراع الهوية
عندما يفشل المراهق في البحث عن هوية تمنحه الإحساس بالمشاركة الاجتماعية ، قد ينعزل حائرا في دهاليز الإحباط
يعبر المراهق الصغير أزمة البحث عن الهوية عندما
عندما يجد رعاية كريمة متوازنة في طفولته وإشباع لحاجاته النفسية وإيمان بقدراته
عندما يجد إذن تسمع له باهتمام دون تهميش
عندما يجد احتراما لوجهة نظره وتقدير لمشاعره وحريته وشعر بالأهمية كفرد منتج في الأسرة
عندما يجد تعاطف وتفهم لميوله واهتماماته
عندما يتلقى المهارات الاجتماعية والانفعالية لدعم مرونته النفسية والذهنية
عندما تتاح له فرص عادلة لتحمل المسؤوليات الصغيرة لاكتساب الثقة في طفولته

من طرق تعديل السلوك (الإقصاء)
@r_psychologist

من طرق تعديل السلوك
الإقصاء: ويتضمن ان يقضي
الطفل وقتا بمقدار زمني
معين وفقا لعمره منفردا على
كرسي ويطلب منه
التفكير في عواقب
سلوكه

من طرق تعديل السلوك
الإقصاء:
خلال فترة الإقصاء يمنع
الطفل من اللعب ومشاهدة
التلفزيون ويتم تجاهل
سلوكياته السلبية
كالصراخ والبكاء..

من طرق تعديل السلوك
الإقصاء:بعد انتهاء مدة
الإقصاء يجلس مع الطفل
وبكل هدوء وحنان يشرح
له الهدف من الإقصاء
ويقترح عليه بدائل
لسلوكه السلبي

من طرق تعديل السلوك
الإقصاء: عند تنفيذ الإقصاء
يجب احترام مشاعر الطفل
ولايحب أن يكون التنفيذ
بالصراخ والتهديد والقوة

من طرق تعديل السلوك
الإقصاء: يجب ان يقدم
بطريقة فيها احترام
وتواصل بصري تدفع
بالطفل للتجاوب والجلوس
على الكرسي

من طرق تعديل السلوك
الإقصاء:
يتم حساب دقيقة واحدة
إقصاء من عمر سنتين
ونصف الي خمس سنوات ،
ودقيقتين إقصاء من ست
سنوات الي عشر سنوات..

من طرق تعديل السلوك
الإقصاء: لا يجوز حبس
الطفل في غرفة إنما على
كرسي بعيدا عن النشاط
الرياضي او الاجتماعي
ليفكر في عواقب سلوكه
فقطع

من طرق تعديل السلوك
الإقصاء: يفترض تطبيقه
على حذر وفي العيادات يتم
تدريب الوالدين على
استخدامه ويتم تدريبهم
على الاستجابة لردود فعل
الطفل

من طرق تعديل السلوك
الإقصاء: بعد انتهاء المدة
وحين يستجيب الطفل
بالاعتذار يجب احتضانه
وتقبيله وتشجيعه على
سلوكيات إيجابية مثمرة

من طرق تعديل السلوك
الإقصاء:
وهكذا يتم استخدامه ..
يقدم بأسلوب يحترم الطفل
ومشاعره وينتهي بالاحتضان
وتقديم البدائل السلوكية
الناجحة

تعديل السلوك
الإقصاء اسلوب جميل
يجب ان يقدم بحب وحنان
وتواصل بصري وإذا قدم
وفقا لذلك استجاب
الطفل له

متلازمة الاغتراب الوالدي #نمو_الطفل

- يرفض الطفل أحد والديه المحب له بناء على حملة تشويه يقوم بها الطرف الآخر من العلاقة

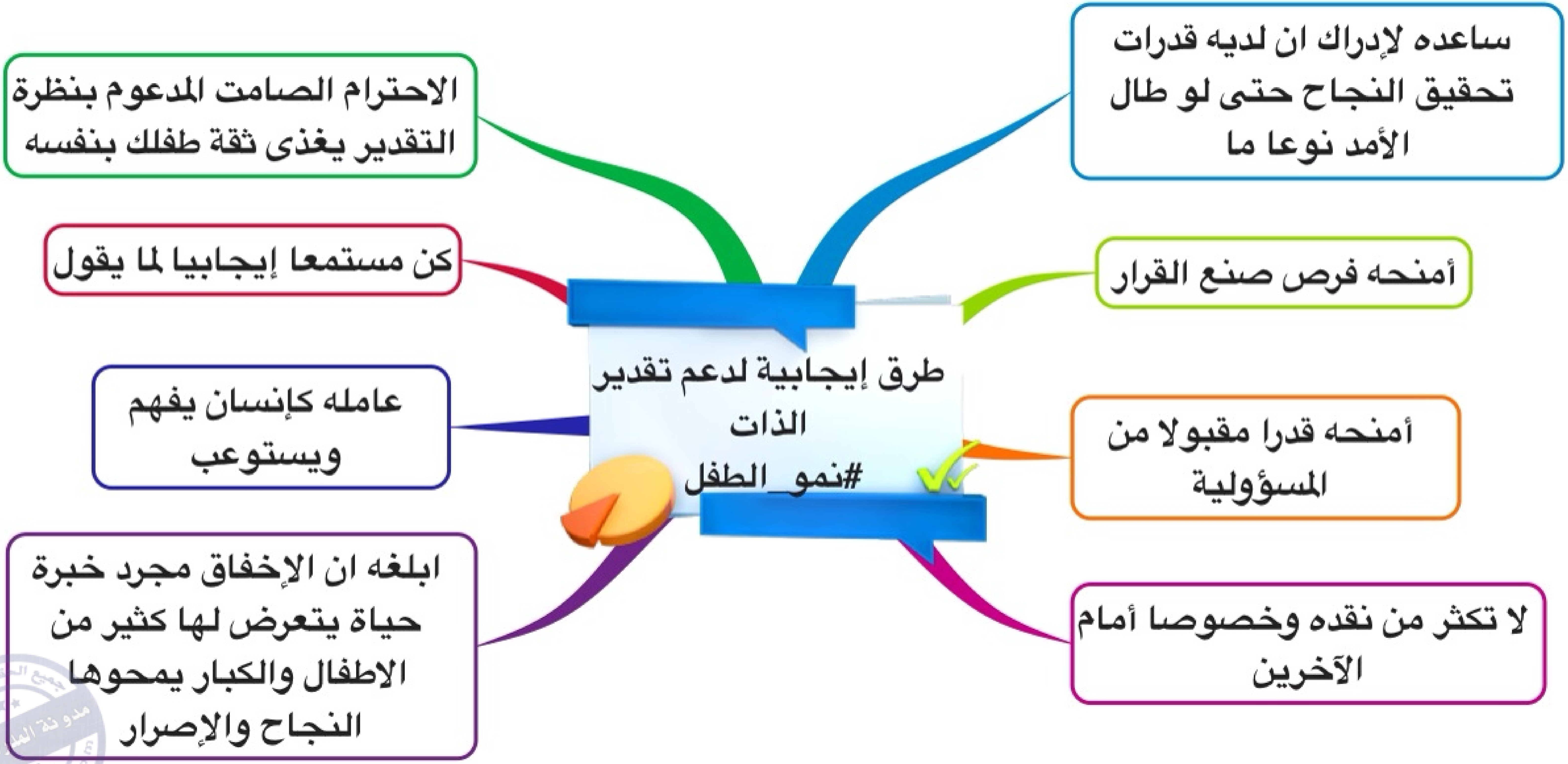
مراحلها
- انعزال كامل ويصبح أحد الوالدين غريبا
- تحالف مع احد الوالدين
- ابتعاد نتيجة التشويه

حملة التشويه

هدفها
- تهدف إلى حمل الطفل على الاقتناع النفسي أن أحد والديه حقير وسيء وعديم القيمة وخطير

نتائج حملة التشويه
- حملة تشويه تقود الطفل إلى أبعد من مجرد رفض أحد أبويه إنما لعالم من الاغتراب النفسي
- يصل الطفل نتيجة حملة التشويه أن حياته تصبح آمنة وسعيدة بعيدا عن والده/ والدته وهنا بؤرة الاغتراب
- يبدأ الطفل بالرفض المطلق لأحد والديه وينتقده علانية ويصرح أن الرفض اختياره

نماذج من حملة التشويه المنتشرة في مجتمعاتنا
- منع وتخريب أي محاولة لاتصال طرف الآخر بالطفل سواءا زيارات منزلية أو هاتفية
- إزالة كافة الصور وما يتعلق بالطرف الآخر من العلاقة من المنزل وتغيير غرفة النوم
- حمل الطفل على رفض هدايا أو المال من الطرف الآخر أو حتى المساعدة
- حملة من الإساءات اللفظية والنقد اللاذع أمام الطفل ضد الطرف الآخر من العلاقة
- منع الطرف الآخر من معلومات الطفل الصحية والمدرسية أو حتى خبر نجاحه أو مرضه
- منع الطرف الآخر من العلاقة من المشاركة في قرارات مصيريةتتعلق بالطفل


طرق إيجابية لدعم تقدير الذات
#نمو_الطفل
ساعده لإدراك ان لديه قدرات تحقيق النجاح حتى لو طال الأمد نوعا ما
أمنحه فرص صنع القرار
أمنحه قدرا مقبولا من المسؤولية
لا تكثر من نقده وخصوصا أمام الآخرين
الاحترام الصامت المدعوم بنظرة التقدير يغذى ثقة طفلك بنفسه
كن مستمعا إيجابيا لما يقول
عامله كإنسان يفهم ويستوعب
ابلغه ان الإخفاق مجرد خبرة حياة يتعرض لها كثير من الاطفال والكبار يمحوها النجاح والإصرار

المهارات الاجتماعية الأربع المهمة لنمو طفلك
#نمو_الطفل

مهارة التعاطف :القدرة على تفهم مشاعر الآخرين والتفاعل معهم وفقا لصورة تلك المشاعر

التعبير الشخصي عن الانفعالات ،الأفكار بطريقة مرنة وناضجة ولها قبول اجتماعي

التوكيدية: القدرة على قول ما ترغب او الحصول على ما تريد او قول (لا) بطريقة ناضجة مهذبة

حل المشكلات للخروج من نفق الصراعات الاجتماعية باستخدام التفكير والتحليل والتخطيط

مدونة المدرس بوك
www.modrsbook.com

مدونة المدرس بوك
www.modrsbook.com

وسائل تنمي المهارات الاجتماعية للطفل
#نمو_الطفل

تجنب تماما منح طفلك مالا مقابل ممارسة مهارة معينة حتى لا يصبح ذلك نهجا في حياته

استخدم دائما عبارات وكلمات الاسئذان والشكر والاعتذار مع الصغير والكبير فسيتعلم منك طفلك

امنح طفلك الوقت الكافي ليتحدث معك وتواصل معه بصريا واستمع له بفعالية حتما سيتعلم منك

شجع طفلك ليلعب مع أطفال آخرين أو ربما دعوتهم للمنزل لكن لا تتركهم لفترة طويلة

العب معه ألعابا ذات أهداف تعاونية أو تلك التي تتطلب انتظار الدور ليتعلم منها الصبر

درب وعلم طفلك عبارات مناسبة ليعبر بها عن مشاعره وأفكاره فذلك يقلل من عدوانيته أو ربما بكاؤه

جميع الحقوق محفوظة
مدونة المدرس بوك
www.modrsbook.com

بعض الطرق لتشجيع الطفل على تحمل المسؤولية والمشاركة #نمو_الطفل

- حدد له بعض الأعمال المنزلية المنوعة والمناسبة لعمره ليقوم بها وشجعه باستمرار
- حدد أعمالا يقوم بها أطفالك مع بعضهم ووزع المهمات بينهم فذلك يحقق التعاون ويزيد من الروابط والعلاقات فيما بينهم
- شجع طفلك على التفكير في طرق إيجابية لمساعدة الآخرين أو التعاون معهم
- ادعم مشاركته في أنشطة المدرسة أو تلك التي تنطلق من المسجد
- قدم له التوجيه بطريقة محببة لينمو معها
- لا تنتقد ما يقوم به
- عندما تساعد الآخرين امنحه فرصة مساعدتك وشجعه حتما ستعلم منك الكثير من المهارات الاجتماعية والانفعالية
- لا تراقبه بشكل مباشر
- عندما ينتهي طفلك من عمل ما اجلس معه واستمع له عندما يصف خبرته وشاركه المشاعر وشجعه

جميع الحقوق محفوظة مدونة المدرس بوك www.modrsbook.com